

Doe waar je baat bij hebt

We treffen elkaar in haar lichte Amsterdamse huis en raken terwijl we naar boven lopen meteen al druk in gesprek. Bewéégljik dat ze is, deze vlindervluge en sierlijke Mirjam Vos! Het verbaast me niets dat ze een dansachtergrond heeft. We kwamen in contact via de uitgever van haar net verschenen boek 'Liefdevol bevallen'. Ik werd nieuwsgierig naar Mirjams inzichten ten aanzien van zwangerschap en bevalling. En hoe komt een danseres eigenlijk terecht in dit vakgebied?

Dat laatste is snel verteld. Mirjam was weliswaar vastbesloten om te blijven dansen na de geboorte van haar oudste kind, inmiddels 29 jaar geleden. Maar het liep anders. Ruim een jaar nadat ze moeder was geworden, las ze in de krant dat Beatrijs Smulders haar Geboortecentrum was gestart en over de cursus 'Muziek op schoot' voor jonge baby's. Mirjam: 'Dat bracht me op een idee. Misschien zou ik ook zoiets kunnen doen - niet met muziek maar met dans en beweging. Ik danste met mijn kindje in huis en merkte dat ze dat fijn vond. Niks ingewikkelds hoor, simpele wiegende bewegingen die (bijna) elke moeder intuïtief maakt.'

Haptonomie

'Ik combineerde dans met het haptonomisch dragen van de baby -

dan durfde ik ook nog wel een liedje te zingen - én ik wilde oefeningen voor het herstel van de moeder aanbieden, die ze sámen met haar kindje kon doen. Zo ontstond de cursus 'Bewegen met je baby', nu al meer dan vijftientig jaar geleden. Zelf had ik tijdens mijn zwangerschap haptonomische begeleiding gehad en dat was me heel goed bevallen. Ik kon me zo vinden in de benadering dat je een ander - dus ook je baby! - kunt laten zijn met wat er is. Dat je je kindje niet meteen hoeft te troosten om zijn verdriet weg te nemen, maar wel steunend aanwezig kunt zijn. In verbinding met je kind blijft zónder dat je het oplost voor hem of haar. Dat je je ook bewust wordt van je eigen reacties, want je bent natuurlijk zo symbiotisch dat je heel snel mee gaat bewegen met de onrust van je baby of wat zich maar voordoet. Bovendien leer je met haptonomie connectie



met jezelf te houden, de basis vanwaar uit je het contact met de ander aan kunt gaan.'

Harde les

'Ik was thuis het vijfde kind, een nakomer, en heb mijn moeder zien zorgen voor de kinderen van mijn oudere broers vanaf dat ik een meisje van een jaar of acht was. En dacht echt dat een baby vanzelf in slaap viel als je hem op bed legde. Dat je heerlijk de tijd zou hebben als kersverse moeder en eindelijk al

Rust, ontspanning en het maken van contact met je baby zijn zulke wezenlijke dingen

die blaadjes, die je eigenlijk stom vindt en normaal nooit leest, kon gaan lezen. Het moederschap werd best een harde les voor mij. Een lering, een enorme training in flexibiliteit vond ik het dat eerste jaar, in geduld en in afstemmen op wat zich voordoet. Dat ik me tijdens mijn zwangerschap al echt verbonden had met mijn baby, heeft me enorm geholpen om moeder te worden. Ik hoop dat met mijn boek meer bewustzijn komt voor hoe belangrijk de hele zwangerschap is voor het verdere leven van het kind. Dat er een besef komt dat je niet pas moeder wordt op het moment dat je baby wordt geboren en je je niet pas dán gaat verbinden. Dat je weet dat je er goed aan doet uitstekend voor jezelf en daarmee voor je baby te zorgen, wat veel meer is dan bepaalde gewoontes laten of vitamines slikken. Rust, ontspanning en het maken van contact met je baby zijn zulke wezenlijke dingen.'

Mindfulness

'In de haptonomische benadering zie ik een overeenkomst met de mindfulness. De belangrijkste kwaliteit, ook tijdens de bevalling, is het kunnen zijn met wat zich voordoet. Alles mag zo zijn zoals het zich aandient en zoals het is. Dit houdt in dat een geboorte met een keizersnede een even mindfuller ervaring kan zijn als een 'gewone' vaginale geboorte. Met de aanname dat je je helemaal móet kunnen ontspannen en dat een bevalling dan verloopt zoals jij hem in gedachten hebt, wordt jammergenoeg een ideaalplaatje gemaakt waaraan je moet gaan voldoen. Geboorteplannen, hoge verwachtingen... Ik tref zo vaak vrouwen die teleurgesteld zijn in zichzelf als ze tóch onverwacht een keizersnee moeten ondergaan of pijnbestrijding nodig hebben. Of die zo'n beetje na de eerste weeën denken: het doet

pijn en ik dacht dat het geen pijn zou doen, blijkbaar doe ik het niet goed! Met mindfulness krijg je gereed-



schap aangereikt om om te gaan met ongemak. Je volgt de adem van moment tot moment, heel eenvoudig. Bij elke uitademing zeg je in jezelf: ik adem uit en bij elke inademing: ik adem in – zo coach je jezelf en blijf je in het moment.’

Baren zie ik als een creatief proces

Crede

‘Maar ik geef mensen ook andere mogelijkheden voor het geval dit niet volstaat. Je kunt je adem ook bewust inzetten als instrument om rustig te blijven of je weeën op te vangen, meer zoals je het vanuit de traditionele zwangerschapscursussen doet. Ik adem in door mijn neus – mijn buik wordt ruim – ik adem uit door mijn mond – mijn buik veert vanzelf terug. Dan ben je de adembeweging meer aan het sturen. Ik ben niet zo thuis in het boeddhisme, maar las dat aan de boeddha de vraag werd gesteld: wie en wat moet ik nou geloven? Die vraag is helemaal van deze tijd, waarin we overstelpt worden met informatie via internet. En alles spreekt elkaar tegen. De boeddha gaf als antwoord: doe waar je baat bij hebt. Dat is meteen mijn credo: uiteindelijk moet je voor die baring handvatten zien te verwerven die bij jón passen.’

Spiraal

‘Voor iedereen en op elk moment zijn dat andere handvatten. Word daarin je eigen coach! Er is niet één manier om te bevallen, niets wat zaligmakend is. Er is zoveel mogelijk. Zo denken mensen heel vaak dat affirmaties uit de spirituele hoek komen en daar willen ze dan niks mee. Maar een hele bekende uit de sport is bijvoorbeeld: ik kan het - ik wil het - ik doe het. Ik vind het fijn mensen verschillende affirmaties mee te geven, zodat ze kunnen kijken wat bij hen past. Verder ben ik van de praktische benadering en leer ik bijvoorbeeld hoe je de pauzes tussen de weeën kunt

gebruiken om uit te rusten en te ontspannen. Het ontspannen tussen de weeën is een gouden tip van Beatrijs, want hierdoor kun je een volgende wee beter opvangen. Je raakt niet uitgeput en komt minder snel in de angst-spanning-pijn spiraal terecht. Niet dat je dat helemáál kunt voorkomen; bijna iedereen krijgt daar wel ergens tijdens de bevalling mee te maken. Maar het maakt een wereld van verschil of je erin schiet en erin blijft of dat je er éven in bent en er, eventueel met hulp van je partner of verloskundige, weer uitkomt. Baren zie ik als een creatief proces. Je bent nog nooit eerder in die situatie geweest en moet een heleboel vooropgezette ideeën en plannen loslaten. Ikzelf kon bij mijn eerste kind heel goed zittend op een bal met mijn partner achter me de weeën opvangen. Bij de tweede ga ik gewoon weer op die bal zitten, dacht ik, dan komt alles goed. Maar dat werkte helemaal niet zo! Ik moest me echt afstemmen op dié geboorte.’

Eigen wijsheid


‘Hoe meer mogelijkheden je kent en hoe meer vaardigheden je verworven hebt, des te gemakkelijker je kunt omschakelen. Elke vrouw moet haar eigen wijsheid hierin zoeken en ik hoop dat die niet uit haar hoofd maar uit haar hart komt. En dat ze daarin haar eigen pad durft te bewandelen, want ik kom nog te veel vrouwen tegen die hun lot totaal in handen van de zorgverlener leggen en ervan uitgaan dat wat die zegt het enige juiste is. Ik zou zo graag willen dat ze wat meer durven luisteren naar hun innerlijke stem en naar wat hun baby zegt. Zelf zou ik niet willen persen op de instructie van mijn zorgverlener, maar anderen vinden dat misschien wel prettig. Ergens in mijn boek staat dat je partner je tepels kan masseren, zodat er oxytocine vrijkomt. Het kan helpend zijn om sterkere weeën te krijgen. Dat lijkt jou misschien vreselijk, maar ik reik het aan en wat jij ermee doet is aan jou. Bijna alle vrouwen willen wel dat hun man er voor hen is, al zijn partners soms teleurgesteld omdat ze de buik van hun vrouw niet mogen aanraken. Of omdat ze op de wc de weeën gaat zitten opvangen. Jeroen de Jong (van de site praktijkvader.nl, red.), zelf vader

van drie kinderen, zegt hier iets kernachtigs over: 'Als partner word je van een jongen een man op het moment dat je je kunt scharen achter de keuze van je vrouw.' Heel mooi. Bovendien denk ik echt dat je een stevige basis voor de toekomst legt als je goed afgestemd met z'n tweeën, of eigenlijk met zijn drieën door een baring bent gegaan. Want ook je baby heeft een actieve rol.'

Zijnsmodus

'Ik hoor veel aanstaande moeders zeggen: nu moet ik nog even door, straks heb ik verlof. Dán pas mag ik loslaten en kan ik me verbinden. De meesten zitten in de doe-modus in plaats van in die zo wenselijke zijnsmodus. We hebben het drukker dan ooit. Toch zie ik ook veel vrouwen andere keuzes maken - hun werk omgooien of zelfs loslaten. Vaak gebeurt dat na de geboorte van hun kind, de prioriteiten verschuiven dan. Ik vind het belachelijk dat we in Nederland zo snel weer aan het werk moeten. Dat hoor ik ook steeds weer bij de baby cursussen die ik geef. De vraag die daar altijd aan de orde komt is: hoe ervaar je het moederschap? De een spreekt zich meer uit dan de ander, maar in het algemeen klinkt dat het enorm wennen is - een rollercoaster. Op het moment dat het allemaal op zijn plek begint te vallen - er eindelijk een soort rust komt en ze een beetje het gevoel hebben dat ze hun kindje kennen - moeten ze weer aan het werk. En zich uiteenzetten met vragen als hoe het moet met voeden, met afkolven - en dat is nog maar één van de keuzes die gemaakt moeten worden. Meteen zitten die jonge moeders midden in de stress. Verschrikkelijk vind ik dat. Dat is in Duitsland en Zweden heel anders geregeld,

wie weet gaat dat hier ook nog een keer lukken. Heel fijn zijn trouwens die appgroepjes. Zo komen vrouwen erachter dat ze allemaal met hetzelfde zitten. Het loslaten van het ideale plaatje en perfectionisme geeft ruimte en maakt de weg vrij voor verbinding met hun baby en hun nieuwe rol als moeder.'

'Wat ik jonge moeders toewens? Duidelijker en mooier dan de stoïcijnse filosoof Epictetus kan ik het niet verwoorden: 'Geef me de moed om te accepteren wat niet in mijn vermogen ligt om te veranderen, de kracht om te doen wat wel in mijn vermogen ligt en de wijsheid om onderscheid tussen die twee te kunnen maken.' 

Mirjam Vos

Mirjam Vos (1960) werd als docent dansexpressie aan het Brabants Conservatorium opgeleid en legde zich vervolgens toe op moderne dans aan de Rotterdamse Dansacademie. Ook studeerde zij haptonomie. Na de geboorte van haar oudste kind is zij zich gaan bezighouden met zwangerschapsbegeleiding en baby cursussen. Voorjaar 2019 verscheen haar boek 'Liefdevol bevallen' (zie boekbesprekingen, pag. 75). Mirjam woont en werkt in Amsterdam. Mirjam-vos.nl

